

આનાપાન

આનાપાન એ ભારતનો પુરાતન શબ્દ છે. જેનો અર્થ છે શ્વાસોશ્વાસ. આનાપાન ધ્યાન એ અંદર આવતા અને બહાર જતા શ્વાસ પ્રત્યેની જાગૃતિ છે.



આ સાધનાના વિવિધ લાભો મેળવવા રોજ સવાર-સાંજ બે વખત ૧૦-૧૫ મિનિટ નિયમિત આનાપાનનો અભ્યાસ કરો.



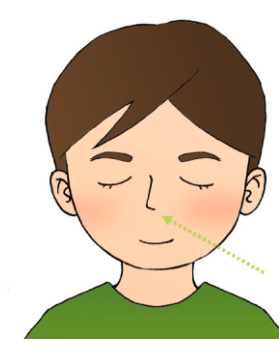
①

તમારી પીઠ, ગરદન અને કમર સીધાં રહે અને સુખપૂર્વક બેસી શકો તેવા આસનમાં બેસો.

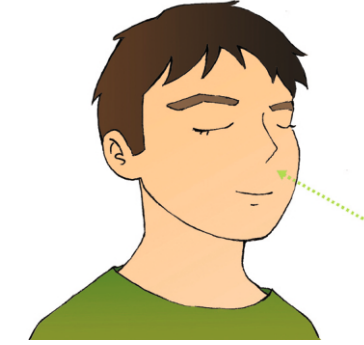


② જો તમે ચશ્મા પહેરતા હો તો ઉતારી લો.

ધ્યાન કરવાની પદ્ધતી



③ તમારી આંખોને હળવેથી બંધ રાખો.



④ મોં બંધ રાખો.

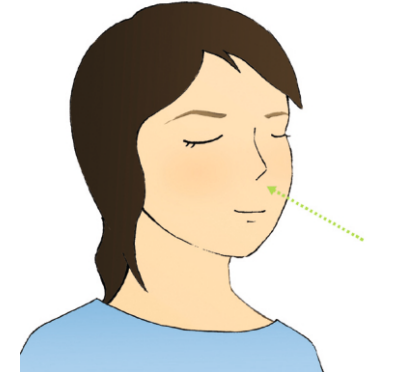
⑤ તમારું સંપૂર્ણ ધ્યાન નાકના દરવાજાઓ પર કેન્દ્રિત કરો.

⑥ સહજ, સ્વાભાવિક શ્વાસ જેવો અંદર આવે છે, જેવો બહાર જાય છે તેના પ્રત્યે જાગૃત રહો.

⑦ શ્વાસને નિયંત્રિત કરવાનો કે ગણવાનો પ્રયત્ન ન કરો.



⑧ કોઈ પણ પ્રકારની કલ્પના કે શબ્દો ન ઉમેરો.



⑨ જ્યારે મન ભટકી જાય ત્યારે હળવેથી તેને શ્વાસ પ્રત્યેની જાગૃતિ પર પાછું લઈ આવો.

⑩ આવતા-જતા દરેક શ્વાસ પ્રત્યે જાગૃત રહેવાનો પ્રયત્ન કરો.

મંગલ મૈત્રી

આનાપાન ધ્યાન પછી મિનિટ - બે મિનિટ માટે.

મંગલ મૈત્રી એટલે “સદભાવના સભર પ્રેમ.”
આનો અભ્યાસ તમે નીચેના શબ્દો
મનમાં વારંવાર બોલીને કરી શકો.

હું સુખી થાઉં, શાંત થાઉં.

મારી માતા સુખી થાય, શાંત થાય.

મારા પિતા સુખી થાય, શાંત થાય.

મારા ભાઈ-બહેનો સુખી થાય, શાંત થાય.

મારા વર્ગના મિત્રો સુખી થાય, શાંત થાય.

મારી શાળાના મિત્રો સુખી થાય, શાંત થાય.

મારા સર્વે પાડોશીઓ સુખી થાય, શાંત થાય.

મારા દેશના સર્વે લોકો સુખી થાય, શાંત થાય.

વિશ્વના સર્વે લોકો સુખી થાય, શાંત થાય.

સંપર્ક

અમદાવાદ
+91 94282 18180
+91 98796 33230

મહેસાણા
+91 87340 93341

મોડાસા
+91 97279 44421

પાલનપુર
+91 94263 71076

ગાંધીનગર
+91 92749 79192

હિમતનગર
+91 94278 14616

અધગામ
+91 82380 73620

તલોદ
+91 98240 41985

થરા
+91 94264 45377

www.children.dhamma.org

આનાપાન ધ્યાન સાધના

બાળકો અને કિશોરો માટેની શિબિરો
(પૂજ્ય શ્રી સત્યનારાયણ ગોચન્કાજી દ્વારા શીખવેલ)



ફાયદા

- એકાગ્રતામાં વધારો થાય છે.
- જાગૃતિમાં વધારો થાય છે.
- મન ઉપરનો કાબુ વધે છે.
- યાદશક્તિ વધુ તેજ બને છે.
- નિર્ણય શક્તિ વધે છે.
- આત્મ વિશ્વાસમાં વધારો થાય છે.
- ચીડિયાપણું, ડર, ચિંતા, અધીરાઈ, તણાવ ઘટે છે.
- કામ કરવાની અને અભ્યાસની ક્ષમતા વધે છે.
- અન્યને સમજવામાં અને પોતાને વ્યક્ત કરવાની ક્ષમતામાં વધારો થાય છે.
- મન સ્વસ્થ, નીરોગી અને બળવાન બને છે.
- વ્યક્તિ અન્ય માટેની શુભ ભાવનાઓથી ભરપુર રહે છે.

પાંચ નિયમો

શિબિરના અંગ રૂપ એવા પાંચ નિયમોનું તમારે
શિબિર દરમિયાન પાલન કરવાનું રહેશે.



• હત્યા નહીં કરું.

• ચોરી
નહીં કરું.



• દુર્વ્યવહાર
નહીં કરું.

• જૂઠી, કડવી, નિંદાની
વાણી નહીં બોલું.



• માદક પદાર્થનું સેવન નહીં કરું.



તમારા રોજિંદા જીવનમાં આ પાંચ નિયમો નું પાલન કરવાનું તમને
ગમશે. તે તમારા ધ્યાનમાં સહયોગી બનશે. સુખી અને સંવાદી જીવન
જીવવામાં પણ મદદરૂપ થશે.